

## Programme type d'une initiation.

1. Bienvenue et présentation des moniteurs	2 minutes
2. Introduction sur le curling	8 minutes
3. Directive de sécurité	3 minutes
4. Echauffement et distribution du matériel	6 minutes
5. Une traversée aller-retour avec appui sur le balai	5 minutes
6. Démonstration du sliding	2 minutes
7. Sliding avec le chevalet (minimum 2 x par personne)	9 minutes
8. Sliding avec balai et sans pierre (minimum 2 x par personne)	9 minutes
9. Sliding avec balai et pierre (minimum 2 x par personne)	9 minutes
10. Introduction du handle	4 minutes
11. Sliding en In (minimum 2 x par personne)	9 minutes
12. Sliding en Out (minimum 2 x par personne)	9 minutes
13. Explication des postes (1, 2, 3 et Skip) et de la tactique	5 minutes
14. Match de 2 ends avec correction des erreurs et explication de la tactique	40 minutes